essbare Garten in einem Topf

Köstliche Rezepte – zusammen gepflanzt, zusammen gekocht



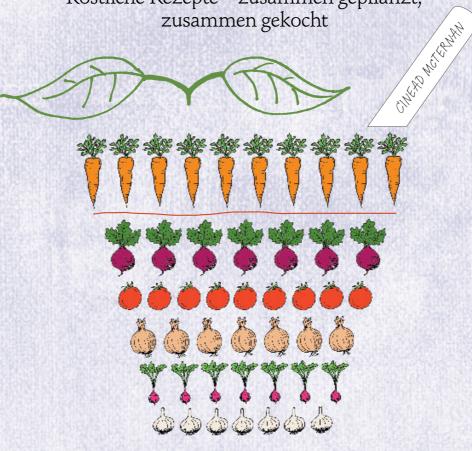
FOTOGRAFIERT VON JASON INGRAM





Der essbare Garten in einem Topf

Köstliche Rezepte – zusammen gepflanzt, zusammen gekocht



FOTOGRAFIERT VON JASON INGRAM



INHALT



7 EINFÜHRUNG

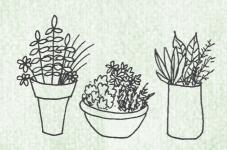
- 10 Praktische Hinweise
- 12 Los geht's!

41 KLEINER IMBISS

- 42 Zucchini-Fenchel-Tarte
- 46 Dicke-Bohnen-Creme mit Salbei
- 50 Dreierlei Hummus
- 54 Baba Ganoush
- 57 Thymianplätzchen und Brombeeren mit Honig und Thymian

61 SALATE UND SUPPEN

- 62 Frittata mit Sprossen
- 65 Bunter Gartensalat
- 69 Palmkohl-Sellerie-Suppe
- 72 Rote-Bete-Suppe
- 76 Gazpacho



81 SCHNELLES ABENDESSEN

- 82 Karottenpesto
- 85 Mangoldpesto
- 88 Gartenpizza
- 92 Knoblauch mit Kräutern
- 96 Einfache Ratatouille

101 LECKERE BEGLEITER

- 102 Salsa verde
- 106 Radieschen-Schalotten-Pickles
- 109 Bouquet garni
- 112 Chilipaste
- 116 Rotkohl mit Roten Johannisbeeren

121 GETRÄNKE UND SÜSSES

- 122 Cremetöpfchen mit Verbene, Duftgeranie und Thymian
- 127 Erdbeer-Smoothie
- 129 Pimm's-Gelee
- 132 Heidelbeer-Geranien-Kompott
- 135 Scharfer Tomatensaft
- 138 Nützliche Adressen
- 139 Register
- 143 Danksagung

EINFÜHRUNG

GARTEN. um selbst Obst. Gemüse und Kräuter zu ziehen. Eine sonnenwarme Tomate direkt vom Strauch zu pflücken oder eine Karotte aus der Erde zu ziehen, ist nicht nur etwas für Menschen mit viel Platz und grünem Daumen. Selbst eine kleine Terrasse,

ES BRAUCHT KEINEN GROSSEN

ein Balkon oder eine Dachterrasse bieten die Möglichkeit, Gemüse und Obst in Kübeln oder Töpfen anzubauen. Mit der richtigen Lage und ein wenig Aufmerksamkeit und Zuwendung, vor allem beim Thema Gießen und Düngen, gedeihen viele Pflanzen hervorragend auf kleinstem Raum. Heute gibt es sogar spezielle Züchtungen für Kübel und Töpfe, die eine besonders reiche Ernte versprechen.

Selbst wenn Sie nur Platz für ein einziges Pflanzgefäß haben, können Sie darin eine oder mehrere Pflanzen anbauen. Es ist ein Erlebnis, die Pflanzen wachsen zu sehen. immer wieder nachzuschauen, was gerade reif ist, es zu ernten und den Ertrag frisch gepflückt und saisonal, genau so, wie Mutter Erde es vorgesehen hat, am selben Tag zu genießen.

Der unschlagbare Geschmack von frisch geerntetem selbst gezogenem Gemüse und Obst ist einer der Gründe, warum ihr Anbau sich zunehmender Beliebtheit erfreut. Es ist aber bei vielen auch eine Reaktion und ein Protest gegen die unnötigen langen Transportwege, die das Gemüse oft hinter sich hat, bis es in den Supermärkten landet, gegen das Angebot von Erdbeeren zu jeder Jahreszeit und gegen geschmacklich gleichförmige Äpfel ohne Eigencharakter anstelle der köstlichen Sorten, die früher bei uns kultiviert wurden. Selbst gezogenes Gemüse ist vielleicht nicht ganz so makellos wie die Ware aus dem Supermarkt, schmeckt aber weitaus besser. Wer selbst anbaut, weiß zudem genau, was oder vielmehr was nicht auf die Lebensmittel gesprüht wurde, die auf den Tisch kommen. Und schließlich macht der eigene Anbau einfach enorm Spaß.

Doch was soll man nun anbauen? Manche Heimgärtner kultivieren ihre stets gleichen Lieblingssorten, erfahrene Gärtner experimentieren gerne mit Ungewöhnlichem, andere raten, das anzubauen, was im Laden besonders teuer ist. Beim Durchblättern der Samenkataloge oder dem Besuch einer Gärt-

Frisch und saisonal! Mangold ist ein spätsommerlicher Farbtupfer im Gemüsebeet und bis in den Winter hinein zu ernten.

7



Es ist erstaunlich, wie viel sich auf kleinstem Raum anbauen lässt. Man muss nur sorgfältig planen und sich vergewissern, dass die Pflanzen gut miteinander auskommen.

nerei kann die Auswahl schnell einmal überwältigend sein und überfordern. Bei sehr beschränkten Platzverhältnissen muss man sich genau überlegen, was man anbauen möchte. Eine pfiffige Lösung besteht darin, die Hauptzutaten eines Rezepts im selben Pflanzgefäß anzubauen. So kann man für ein bestimmtes Gericht alles gleichzeitig ernten und es mit Freunden oder der Familie genießen.

Die meisten Pflanzen gedeihen ausgezeichnet in Töpfen. Allerdings sollten diese so groß sein, dass die Pflanze genügend Reserven hat, um viele Früchte hervorzubringen. Es gibt zahllose kleine oder kompakte Sorten, die speziell daraufhin gezüchtet wurden, auf kleinem Raum zu gedeihen. Kräuter und Salate sind ideal für kleinere Gefäße und gedeihen auch auf dem Fensterbrett oder dem Balkon. Als Faustregel gilt: Man sollte Pflanzen wählen, die die gleichen Wachstumsbedingungen (Erde, Dünger, Sonnenlicht, Temperatur) mögen und zur selben Zeit geerntet werden können.

Wenn verschiedene Pflanzen unterschiedliche Mengen an Wasser und Nährstoffen brauchen, lohnt es sich etwa Kräuter in einem separaten Topf innerhalb des Pflanzgefäßes zu ziehen, sodass das Wasser dank einer durchlässigeren Erde frei abfließen kann, während andere, durstigere Pflanzen mehr gegossen werden können, zum Beispiel

8



Aus dem Pflanzkübel ins Sieb: Das frisch geerntete Gemüse inspiriert zu leckeren saisonalen Gerichten.

mit Hilfe einer im Boden steckenden Plastikflasche, die das Wasser direkt zu den Wurzeln lenkt. Bestimmte Pflanzen sollten lieber in einem eigenen Topf gezogen werden, zum Beispiel Kartoffeln, da ihre Blätter sonst alles überwuchern und andere Pflanzen am Gedeihen hindern können.

Im Kübel gezogene Pflanzen erlauben auch eine gewisse Flexibilität. So können Sie leichter etwas umstellen, Platz für einen großen Tisch schaffen, je nach Saison die jeweiligen Töpfe in den Mittelpunkt stellen und Ihre Terrasse in jeder Jahreszeit ins beste Licht rücken. Kübel und Töpfe sind auch die richtige Wahl für mehrjährige Pflanzen, etwa Zitrusfrüchte oder Schnittlauch, die in

ihren Gefäßen zum Überwintern ins Haus kommen. Nicht zuletzt hilft der Anbau in Töpfen auch, stark wuchernde Pflanzen wie Minze oder Beinwell im Zaum zu halten. Große, schwere Töpfe lassen sich mit Hilfe fahrbarer Untersetzer umstellen.

PRAKTISCHE HINWEISE

DIESES BUCH BESTEHT AUS ZWEI TEILEN. Im ersten Teil erhalten Sie Informationen und Tipps für einen optimalen Start, egal, ob Sie nun zum erstenmal Pflanzen in Kübeln anbauen oder eine kleine Auffrischung benötigen. Sie erfahren alles zur Planung des Anbaus, zu den benötigten Pflanzen, Werkzeugen und Hilfsmitteln: Samen oder Pflanzen (Seite 14–15), Pflanzgefäße (Seite 16-17), Erde und Werkzeuge (Seite 18–21). Außerdem erhalten Sie ein paar Tipps, wann Sie was am besten ernten und wie Sie es verwenden können (Seite 24-25). Schritt für Schritt werden dann die grundlegenden Techniken des Säens und Bepflanzens von Kübeln und Töpfen (Seite 26–31), der Pflege der Pflanzen (Seite 32-36) sowie der Ernte und Lagerung der Erträge (Seite 37-39) gezeigt.

Im zweiten und Hauptteil des Buches finden Sie die Pflanzvorschläge, jeder auf bestimmte Erzeugnisse zugeschnitten, die Sie zur Zubereitung eines der fünfundzwanzig köstlichen Gerichte brauchen. Vor jedem Rezept finden Sie die Pflanzen, die zusammen in einem Behälter angebaut werden, und anschließend das eigentliche Rezept für das Gericht, in dem die Früchte der jeweili-

gen Pflanzen zum Einsatz kommen. Außerdem gibt es Hinweise zum Zeitpunkt des Säens oder Auspflanzens der jeweiligen Pflanzen, ihrer Pflege und dem Zeitpunkt der Ernte sowie ein paar Tipps, wie Sie die nach der Ernte entstehenden Lücken ausfüllen können. Auf geht's ans Pflanzen und später ans Kochen!

DIE GÄRTNERMONATE werden hier in Form von Jahreszeiten ausgedrückt, damit Sie sich nach der Wachstumssaison in Ihrer Gegend richten können. Sie entsprechen in etwa folgen-

den Monaten:

Frühes Frühjahr März Mitte Frühjahr April Spätes Frühjahr Mai Frühsommer Iuni Mitte Sommer Juli Spätsommer August September Frühherbst Mitte Herbst Oktober November Spätherbst Dezember Frühwinter Mitte Winter **I**anuar Februar Spätwinter



LOS GEHT'S!

ZUERST SOLLTEN SIE sich überlegen, wie viele Töpfe in Ihren Garten, auf den Balkon oder die Dachterrasse passen. Als Faustregel gilt: Obst und Gemüse brauchen möglichst tiefe Behälter mit einem Durchmesser von 40-50 cm, manche Sorten sogar etwa 1 m. Kräuter begnügen sich mit kleineren Töpfen. Beachten Sie auch, wie viel Spielraum es für Höhe und Breite der Pflanzen gibt. Die Behälter sollten nicht zu eng stehen; die Pflanzen brauchen viel Luft, um das Risiko von Schädlingen und Krankheiten möglichst gering zu halten. Kontrollieren Sie, ob Ihre geplante Anbaufläche voll in der Sonne oder teilweise im Schatten liegt und ob sie geschützt oder Wind und Wetter ausgesetzt ist.

DIE WAHL DER PFLANZEN

Überlegen Sie nun, welche Gemüse oder Früchte Sie gerne essen oder welche Pflanzen Sie ausprobieren wollen. Manche Pflanzen sind mit anderen in einem Topf nicht glücklich, weil sie ganz andere Bedürfnisse haben. Aus diesem Grund (und weil sie überall günstig erhältlich sind) wurden in den Anbauvorschlägen auch Zutaten wie Zwiebeln, Schalotten oder Knoblauch ab und zu weggelassen. Sie gedeihen nicht gut im gleichen Topf mit Gemüsesorten, die viel Wasser brauchen, wie etwa Mais.

Auch der Erntezeitpunkt ist zu erwägen. Haben Sie nur an den Wochenenden Zeit zum Ernten oder planen Sie einen längeren Urlaub, dann suchen Sie sich Pflanzen heraus, die Sie über mehrere Wochen hinweg stetig ernten können, oder solche, die vor oder nach Ihrem Urlaub reif sind. Tomaten und Bohnen können auch geerntet werden, wenn sie überreif sind und lassen sich dann

zu Saucen oder Chutneys verarbeiten. Zucchini hingegen können, wenn sie nicht zur rechten Zeit geerntet werden, rasch an Geschmack verlieren. Gut lagerbare Produkte, etwa Knoblauch und Wurzelgemüse, geben Ihnen mehr Flexibilität in der Verwendung.

Die nächste Frage ist, ob Sie Samen, Setzlinge oder Jungpflanzen kaufen wollen. Sie erhalten sie alle in Gärtnereien oder Gartencentern, in manchen Baumärkten oder auch im Internet. Samen sind die günstigste Option, wenn Sie Platz für einige Anzuchtschalen haben; so haben Sie auch immer ein paar Reservepflanzen, falls eine im Pflanzgefäß nicht gut anwächst oder keine Früchte trägt. Überschüssige Pflänzchen erfreuen Freunde und Verwandte, die sich ebenfalls in der Hobbygärtnerei versuchen wollen. Samen gibt es zudem in größerer Auswahl als bereits gezogene Setzlinge.

Wenn Sie jedoch selten zu Hause sind und nicht viel Platz haben, sind Sie mit Setzlingen oder Jungpflanzen, die Sie direkt einpflanzen können, besser beraten. Natürlich können Sie auch beides machen, aus Samen interessante oder ungewöhnliche Sorten ziehen wie auch mit platzsparenden Jungpflanzen gleich loslegen.

Selbstverständlich können Sie unsere Pflanzvorschläge auch abwandeln oder Ihre ganz eigenen Zusammenstellungen kreieren. Am besten erstellen Sie eine Liste mit Ihren Lieblingssorten von Obst, Gemüse und Kräutern – nicht zu vergessen essbare Blumen – und kombinieren dann jene Pflanzen, die gemeinsam gedeihen und deren Ertrag für ein spezifisches Gericht auch gemeinsam gekocht werden kann. Fangen Sie mit einfachen Kombinationen an: Knoblauch und

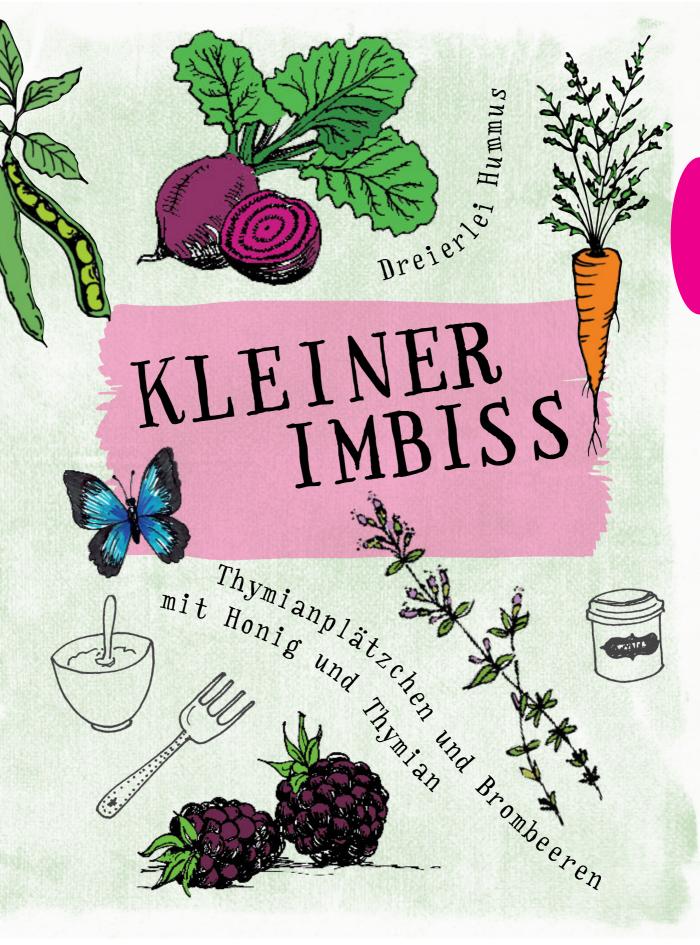
Mangold passen gut zusammen, sie mögen die gleichen Wachstumsbedingungen und können gleichzeitig ausgesät und auch gleichzeitig geerntet werden, um zum Beispiel in ein köstliches Pesto für ein schnelles Abendessen verwandelt zu werden.

Bedenken Sie die mögliche Höhe und Ausbreitung Ihrer Pflanzen. Die meisten Pflanzen brauchen Raum zum Wachsen, und die eine soll die andere nicht zuwuchern. Zucchini machen sich gut mit höheren Gewächsen, etwa Fenchel oder Mais; die Zucchini breitet sich an der Basis aus, die höherwachsende Pflanze strebt nach oben.



Gemüse in Kübeln sehen oft wunderschön aus, verbannen Sie sie also nicht in die hinterste Ecke Ihres Gartens.





ZUCCHINI-FENCHEL-TARTE

Zucchini sind ein Muss für den Balkongarten. Die gelben Blüten sind ein hübscher Farbtupfer, die Früchte schmecken hervorragend, lassen sich den ganzen Sommer über ernten und sind vielseitig verwendbar. Man kann sie roh essen, braten, grillen oder süß-sauer einlegen. Der hoch aufragende fein gefiederte Fenchel verleiht dem Arrangement Höhe und Struktur und ergibt im fertigen Gericht eine köstliche Geschmackskombination.



1 Tüte Knollenfenchelsamen 'Sirio'

1 Tüte Mini-Zucchini-Samen 'Piccolo' F1

5 Steckzwiebeln 'Sturon'

1 Tüte Ringelblumensamen (Calendula officinalis, 'Indian Prince')

1 Kübel, 50 cm Durchmesser

Mehrzweckerde oder auf Erde basierendes Substrat Organischer Langzeitdünger

ANBAU

Anpflanzen: frühes Frühjahr, Aussaat: Mitte Frühjahr

- Den Behälter an einen sonnigen, geschützten Platz stellen und mit Erde füllen, dabei organisches Düngergranulat, das langsam Nährstoffe abgibt und für stetes Wachstum und reiche Ernte sorgt, einarbeiten.
- In Reihen im Beet angebaut, setzt man Zwiebeln im Abstand von 10 cm. Im Kübel können sie etwas enger stehen, werden dann zwar etwas kleiner, aber dennoch schmackhaft. Wenn Sie ein oder zwei Zwiebeln frühzeitig ernten, können die restlichen zur vollen Größe heranreifen. Zu Beginn des Frühjahrs die Steckzwiebeln in einer Gruppe auf einer Seite des Behälters in die Erde stecken. Die Spitzen sollen ein wenig über das Erdreich hinausragen.
- Fenchel, Zucchini und Ringelblumen können ab Mitte Frühjahr in Anzuchtschalen im Haus ausgesät werden:

 Zucchini je 1 Samen pro Abteil, Ringelblumen 2, Fenchel 3. Wenn die Sämlinge etwa 5 cm hoch sind, auf einen pro Abteil verringern. Wenn kein Frost mehr droht, die Setzlinge (5 Fenchel, 1 Zucchini, 1 Ringelblume) ins Freie in den Kübel umpflanzen. Sobald am Boden der Anzuchtschale die Wurzeln sichtbar werden, ist es Zeit fürs Auspflanzen.
- Gut gießen und alle zwei Wochen düngen. Erde um die Fenchelknollen aufhäufeln, wenn sie größer werden. Die Ringelblumen öfter pflücken, das verlängert die Blüte.

ERNTE

Im Spätsommer, etwa 14–16 Wochen nach der Aussaat, kann der Fenchel geerntet werden. Dann können Sie auch die Zwiebeln aus der Erde ziehen, wenn ihre Blätter welk werden. Die Zucchinipflanze wird wahrscheinlich mehr Früchte liefern, als Sie für das folgende

Gericht brauchen. Wenn Sie Zucchini fortlaufend ernten, werden die Früchte nicht zu groß und Sie erhalten stets Nachschub. Die Ringelblumenblüten pflücken Sie direkt vor dem Servieren der Tarte.





REGISTER PFLANZEN UND ANBAU

Aloysia, siehe Verbene	Calendula officinalis 'Indian	Kapuzinerkresse
Apfel 15, 38	Prince' 42, 43, 69, 70	'Banana Split' 82
Aprikose 15	Chili 14, 25, 38	Karotte 24, 38
Aubergine 15	'Bolivian Rainbow' 112, 114,	'Amsterdam Forcing 2 – Solo'
'Bambino' 55	135, 137	14
'Ophelia' 96	'Cayenne long slim' 112	'Caracas' 51, 82
Ausrüstung/Utensilien 18	'NuMex Centennial' 112	Katzenminze, siehe Nepeta
Etiketten 19	'Zimbabwe Black' 112	Kirsche 15
Folie 19	Coriandrum, siehe Koriander	Knoblauch 12, 24, 38
Gartenvlies 19	Daikon-Rettich	'Messidrome' 46, 47
Gießkanne 19, 32, 33	'Longipinnatus' 62	'Sultop' 76, 77, 82ff., 92, 93
Handschuhe 19	Digitalis 35	Kohl 24, 36
Netze 19	Dünger 28, 34	'Rodeo' 116, 117
Perlit 21	Nährstoffe 34	Königskerze (Verbascum) 35
Rankhilfen 19	Erdbeere 35	Koriander
Sand 20, 21	'Rosana' F1 127, 128,	'Confetti' 72, 74
Schnur 19, 35	130, 131	Coriandrum sativum 62
Tonscherben 18, 28	'Toscana' 127, 128	Kräuter 24, 28, 37
Vermiculit 19	Erde 20, 21	Mittelmeer- 14
Bartfaden (Penstemon) 35	durchlässige Erde 28	Laurus, siehe Lorbeer
Basilikum	für Kräuter 28	Lavandula angustifolia
Basilikum, rotblättriges 127	Menge pro Topf 21	'Hidcote Blue' 122
Ocimum basilicum var.	Moorbeeterde 21	Lavendel 35, siehe auch
thyrsiflorum (Thai-Basilikum)	Substrat, auf Erde	Lavandula
'Siam Queen' 65, 66	basierend 20	Liliengewächse 35
Ocimum kilimandscharicum x	Substrat ohne Erde 20	Lorbeer 28
purpurascens 'African Blue' 88,	torffreie Erde 20	Laurus nobilis 109
89, 102	Verwendung 21	Mais 13, 15
Ocimum x africanum	Fenchel 13	Majoran
(Zitronenbasilikum) 122	Knollenfenchel 'Sirio'	Origanum majorana 88
Begleitpflanzen 36	42, 43	Origanum vulgare 88, 92, 93,
bestäubende Insekten 37	Pollen 24	112, 114
Birne 15, 38	Fingerhut, siehe <i>Digitalis</i>	Mangold 7, 24, 117
Blattgemüse 24	Geranie	'Bright Lights' 85, 86
Blumen, essbare 25	Duftgeranie, siehe	Melothria scabra 130
Blutampfer 65, 66	Pelargonium	Mentha, siehe Minze
Bohne 35, 37	Storchschnabel 35	Minigurken, mexikanische 130
Buschbohne 15	Gießen 33	Minze 55, 56, 127, 128
Dicke Bohne (Puffbohne) 15	Bewässerungssysteme 33	Mentha spicata (Spearmint)
Dicke Bohne 'Robin Hood'	Mulchen 33	102, 130
46, 47	wasserspeicherndes	Mispel 15
Stangenbohne 'Blue Lake' 14	Granulat 33	Nektarine 15
Dicke Bohne 'The Sutton' 51	Grünkohl 15	Nepeta (Katzenminze) 35
Brokkoli 117	Gurke 'Rocky' 76	Obstbäume 35
Brombeere 30	Heidelbeere	Ocimum, siehe Basilikum
'Navaho Bigandearly'	'Bluetta' 132	Oregano 28, siehe auch
57, 58	'Sunshine Blue' 132	Majoran
,	Himbeere 30	Origanum, siehe Majoran

'Kew Gold' 46 Pak Choi 'Joy Choi' 14 Veilchen 35 Salvia, siehe Salbei Hornveilchen 'Sorbet XP Palmkohl 'Nero di Toscana' 69, Purple' 46, 47 Samen Paprika 14, 15, 35, 38 Arten 15 Verbena bonariensis 35 'Corno di Toro Rosso' einpflanzen 28, 30 Weinberglauch 54ff. 76,77 gießen 26 Werkzeug 18, 19 'Gypsy' 96, 98 säen 10, 26, 27 Gartenmesser 19 Pelargonium graveolens 122, 132 Sämlinge 26ff. Gartenschere 18 Pflanzschaufel 18 Perilla, siehe Shiso Schädlinge 36, siehe auch Be-Petersilie 24 gleitpflanzen Pikierstab 18 Wurzelgemüse 12, 38 Petroselinum crispum 69, 70, Schalotte 12, 24, 38 102, 105, 109 'Red Sun' 106 Ysop, Hyssopus officinalis 109, Petroselinum, siehe Petersilie Schnittlauch 55, 56 110 Zitrone 15 Pfirsich 15 Schnittmangold 117 Pflanzen Senf 'Red Giant' 62 Zitronenverbene 122, 125 Containerpflanzen 23, 28, 57 Setzlinge/Jungpflanzen 12, 18, Zucchini 12, 13, 24, 25, 33, 37 'Goldrush' 96 Düngen 20, 34 'Piccolo' 42f. Ernte 10ff., 37ff. einpflanzen 30, 31 'Soleil' 96, 98 Lagerung 38 Shiso-Kresse, rote 62, 65 nackte Wurzeln 30 Shiso-Kresse, grüne 65 Zwiebel 12, 13, 24, 38 Pflege 35 Spargel 37 'Red Ray' 116, 117 'Sturon' 42, 43 Sorten 14 Spinat 70 Topfgröße 12 'Lazio' 74 Stangensellerie Zwergsorten Gemüse 15 Zwergsorten Obst 15 'Golden Self-blanching 3' 69, Pflanzgefäße, siehe Töpfe 135 Pflaume 15 Thymian 24, 28 Pflücksalat 45, 65, 66 Thymus pulegioides 57, 122, Quitte 15 125 Radicchio 'Palla Rossa' Thymus 'Silver Posie' 92 65 Thymus vulgaris 109 Radieschen 'French Thymus vulgaris 'Compactus' Breakfast 3' 106 Ringelblume 35, siehe auch Ca-Thymus, siehe Thymian lendula Tomate 12, 15, 25, 35, 37, 38 Tagetes 36 'Giulietta' 76, 77, 96, 135, 137 'Sweet Baby' 88, 89, 112, 114 Rosmarin 24 Rosmarinus officinalis 92 Töpfe 12, 16, 17 Rote Bete 24, 38 bepflanzen 31 'Moneta' 51, 72, 74 Beton 17 Rote Johannisbeere 15, Holz 17 28.30 Keramik 17 Metall 16 'Rovada' 116, 117 Rumex, siehe Blutampfer passende Größe 12 Salat Pflanztaschen 17 'Red Salad Bowl' 65 Schutz 23, 35 'Salad Bowl' 65 Standort 23 Salatpflanzen 25 Terrakotta 17 Topfarten Salbei, siehe auch 'Purpurascens' 46, 47 Topffüße 23

Vorbereitung 28

Salvia officinalis

